

# 高校生の初経と月経随伴症状に関する調査

古 田 聡 美

A Survey of High School Students' Menarche and Menstrual Cramps

Satomi Furuta

最近の女子高校生は、体格も良くなり、それに伴い初経が早くなったと言われている。また、様々な理由で月経前の月経随伴症状（premenstrual syndrome以下PMSという）や、月経中の随伴症状（月経困難症）は増加の一途をたどっていると言われるが、その調査結果は、研究者により異なっている。今回、女子高校生1、2年生を対象とし、初経年齢、そのときの体重、身長、また、現在の体重、身長、月経随伴症状についてPMSを含み調査研究を実施した。結果は、初経年齢12.8歳、初経開始時の身長は150cmであり、従来、いわれてきた146cmより4cm伸びていた。随伴症状に関しては、PMSは86%の被験者が何らかの症状を訴えており、月経中の随伴症状を持つ被験者は94%があるという結果にも達した。その中でも、何らかの日常生活に支障を来す月経困難症（dysmenorrhea）が見られる被験者は30%が経験であった。PMSと月経中の随伴症状においては相関関係がみられた。

**Key words :** [初経] [月経随伴症状] [月経前症候群] [月経困難症状]

(Received September 16, 2004)

## I 緒 言

戦後、栄養状況の改善と高度成長期時代を迎え日本人の体格は大きく改善された。それに伴い、身体の成長が一番めざましい思春期においては、初経が早くなってきたことは周知の通りである。しかし、最近のダイエット信仰や栄養の偏りによって、必ずしも思春期の身体の成長が順調であるとはいえない。また、様々な理由によって引き起こされる月経随伴症状は増加しているといわれている。月経随伴症状も、月経前症候群（premenstrual syndrome；PMS）は月経前緊張症ともいわれ、「月経開始の3～10日前から始まる身体的、精神的症状で月経開始と共に減退もしくは消失するもの」と日本産婦人科学会では定義しているが、それと、月経中の随伴症状に分かれる。また、月経中の随伴症状の中で、月経困難症（疼痛や全身症状など日常生活に支障を及ぼす症状を月経困難症という）が、増加していると言われる。

月経は、毎月経験し、女性の人生の中では約40年あまり続く。この月経に伴う症状は、女性に心身の苦痛を与え続けることになる。そこで、今回、初経および月経随伴症状についてその実態を調査検討した。

\* 鹿児島純心女子短期大学生活学科生活学専攻養護コース（〒890-8525 鹿児島市唐湊4丁目22番地1号）

## Ⅱ 研究方法

### 1. 調査対象

鹿児島県 I 町、私立高校生 1・2 年生の女子生徒 261 名  
(有効回収率98%)

### 2. 調査方法

学外講師(研究者)の「性教育と命の大切さについて」の講演終了後、調査票を配布、担任が回収し後日提出した。

### 3. 倫理的配慮

研究者が講演終了後に調査の趣旨説明を実施し、回答は任意であること、匿名であること、回答を担任教員が見ないこと、プライバシーは保たれている事を伝えた上で調査票を配布した。

### 4. 調査内容

1) 対象は、①年齢、②現在の身長、③現在の体重、④月経があるかどうか、⑤初経の年齢、⑥初経の時の身長、⑦初経の時の体重、⑧月経の周期、⑨月経の量、⑩月経開始前の症状はリネヤ・ハーン<sup>1)</sup>のPMSチェックリストを参考とした。⑫月経時の随伴症状については、一般に知られている症状をすべて列挙し、当てはまるものを選んでもらい、その他の症状については記入してもらった。

5. 分析方法は、EXcel2003を使用。相関係数(CORREL・PEARSON)、t検定を用いた。

## Ⅲ 結果

### 1. 対象者の体格

対象者の平均年齢は16.5歳、平均身長157.5cm、平均体重51.6kgであり、これは、日本の成人女性の平均身長157.9cmと同じである。体重は16歳平均は53kgであり、弱若末たない。(2002年、国勢情報より)、肥満度をBMI指数で表す(図1参照)と、全体の71%は普通体重で、25%が低体重であった。肥満は1～4までで4.3%であった。

### 2. 初経について

初経については、図2・3の通り、初経年齢の平均年齢は、12.2歳、標準偏差1.5歳。SEMA2001年アンケート結果の12.3歳と変わらなかった。早発初経と呼ばれる9歳までに初来をみたものは、1名のみであった。14歳までに初経を迎えるものが全体の96%であった。

初経開始時の身長と体重については、平均体重44.4kg、身長150.9歳であった。初経年齢と体重、身長は相関関係が $r=0.59$ でみられた。

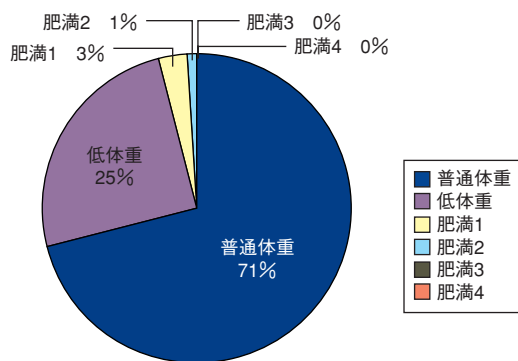


図1 BMIによる現在の肥満度

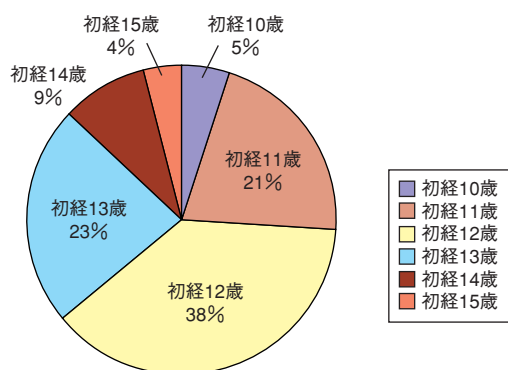


図2 初経年齢

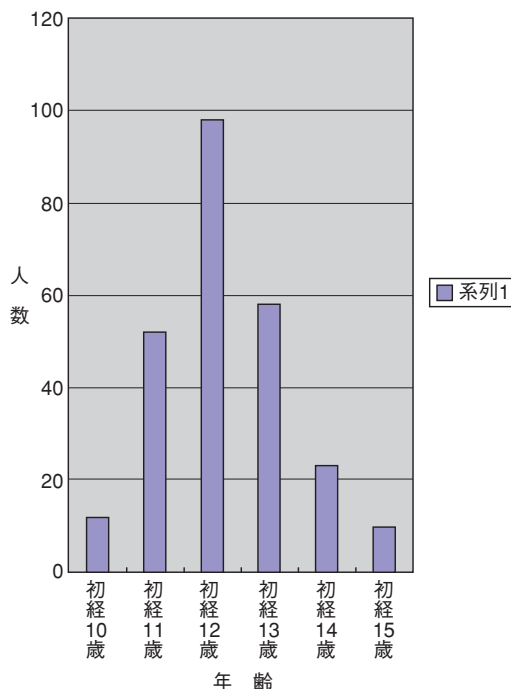


図3 初経年齢

初経年齢と現在の身長においては、 $r=0.1668$ 、現在の体重と初経開始時の体重においては $r=0.537$ で強い相関関係にあった。初経年齢とBMIでは $r=0.14$ で相関関係はみられなかった。BMI指数とPMSとを比べると、 $r=0.04$ で相関関係はみられなかった。

### 3. 現在の月経について

月経持続日数は、平均6.2日であった(図4参照)。月経の周期は、25~30日周期に始まるものが全体の50%であった。不規則でどれも当てはまらないものが16%であった。

### 4. PMSについて

PMSについては、①腹痛、②頭痛、③頭重感、④眠気、⑤気分不良、⑥気持ちりが沈む、⑦イライラする、⑧からだが重たい感じがする、⑨乳房の張り、⑩腰痛、⑪、その他(症状記入)の中から選択してもらった。(重複回答あり)

その結果、一番多かった順に、腹痛で22%、精神症状の「イライラする」で17%、腰痛の17%であった。一人あたりに訴えるPMSの症状は、平均して1つ訴えがあり、初経年齢との相関はみられなかった。上記の質問の⑦は、精神症状であるが、身体症状より有意に( $p < 0.001$ )多かった。(図5参照)また、その他の症状では、全体の2%が食欲が増すと回答し

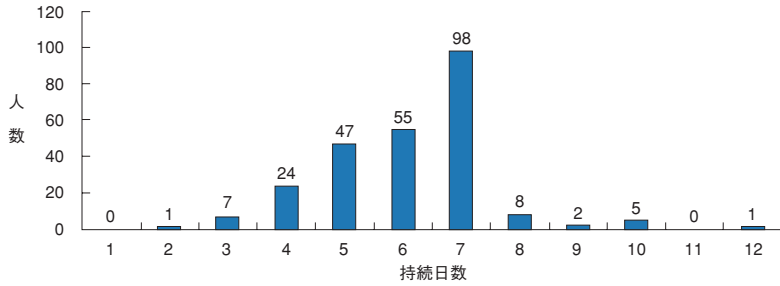


図4 持続日数と人数

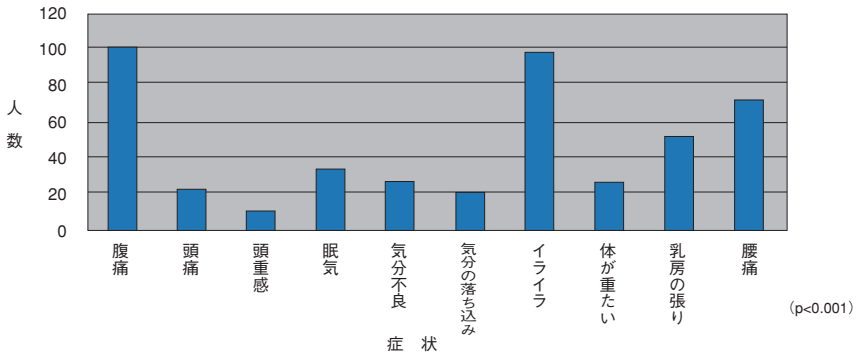


図5 PMSの症状

た。

### 5. 月経中の随伴症状について

月経中の随伴症状は、①腹痛があるが我慢ができる、②腹痛があり我慢ができない、③いつも腹痛があり痛み止めの内服薬を服用する、④時々腹痛があり痛み止めの内服薬を服用する、⑤腹部が重たい感じがする。⑥眠気、⑦頭痛、⑧耳鳴、⑨フラフラする。⑩気持ちが沈む、⑪気持ちが憂鬱になる、⑫イライラする、⑬体が重たい感じがする、⑭肌が荒れる、⑮乳房が張る、⑯局所の掻痒感、⑰生理用品にかぶれる、⑱腰痛、⑲腰が重い、⑳その他（症状記入）(図6参照)

上記は重複回答がある。その中でも、②の腹痛があり我慢できないは、日常生活に支障を来す、月経困難症の可能性があると考えられる。さらに、③と④はどちらも日常生活に支障があると判断でき、月経困難症の可能性があると考えられる。②と③ないし④は重複回答があるので、③と④をあわせると、30%が月経困難症状の可能性があると

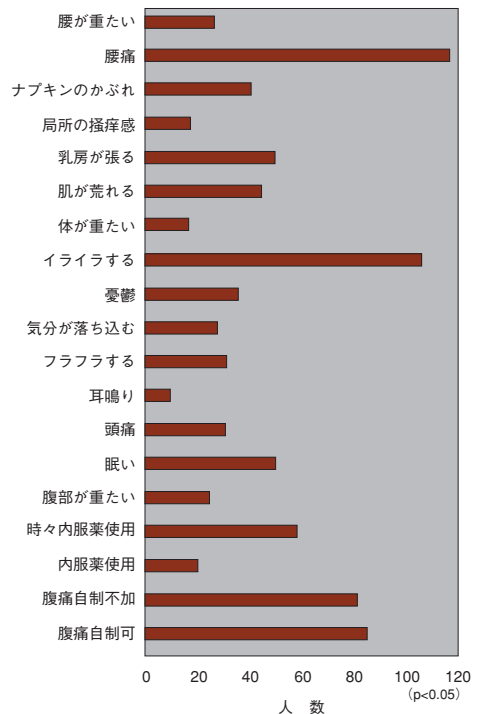


図6 月経随伴症状

いえる。

また、随伴症状で一番症状があったのが、①と②をあわせて52.5%、次に⑬の42.9%であり、その次は、⑫の精神症状で35.2%であった、随伴症状としては身体的症状と精神症状のどちらも有意に高い率であった。(p<0.05)

#### IV 考察とまとめ

##### 1. 初経について

高石らの調査研究<sup>2)</sup>では、初経の初来年齢は12歳といわれているように本調査においても、同様の結果を得た。海外では、スエーデンが同じ12歳であり、アメリカ合衆国が11～12歳とも言われている<sup>3)</sup>。日本は、30年前までは13歳といわれていたので、初経年齢が早まったといえる。初経年齢が早まることによるリスクは、月経年齢が長くなることによる、骨粗鬆症、乳ガンの発生率が高まるなどが考えられる。また、そのことに少子化がいつそう拍車をかけ、月経回数が多くなることにより、子宮内膜症の発症する可能性も高くなる。

初経は体脂肪率と視床下部、下垂体、卵巣軸の成熟に関係する。一定の体脂肪率に達しないと初経は初来せず、初来してもその後の月経周期維持が困難なため、やせている女性は初経が遅いと言われるが、今回でも、初経年齢と体重では相関はみられた。また、初経初来時の体重と現在の体重では強い相関があった。また、ダイエット信仰とまでマスコミが書き立てる程、若い女性にダイエット指向は加熱しているがそれを裏付けるように、肥満度1～4は4.3%と圧倒的に低く、反対に低体重が25%もあった。

初経初来時の身長は、1997年、日本産婦人科学会の発表までは、従来146cmとされてきたが、発表以後現在では150～152cmとされている。今回の結果でも150cmであり、地域差はみられなかった。初経発来時の体重は42.9kgと発表されているが、今回の結果は44.9kgと2kg増加であった。これらの結果より、初経年齢は早くなり、身長は高くなると、エストロゲンの影響を受ける骨重量は問題となるどころであり、プラスして低体重などがいつそう拍車をかけることとなると判断される。骨粗鬆症は希有されるところである。

##### 2. 月経随伴症状について

月経に伴う症状は、月経前に多いPMSと月経時の随伴症状に分かれるが、これは個人差もあり、各文献の統計でも分かれているところである。PMSにおいては5～92%、月経痛発症頻度については、MSG研究会調査<sup>5)</sup>によると15～18歳の体験率88.9～91.8%といわれている。今回の結果では、月経前、全く症状がみられなかったものは4%にすぎず、残り96%は程度の差はあるものの何らかの自覚症状があることがわかった。また、月経中に全く症状がみられなかったものは、わずか8%で、残り92%は月経中、程度の差はあるものの何らかの症状を自覚していると判断できる。さらに、月経前から月経中を通じて、腹痛や腰痛などの頭痛を伴う身体症状に加え、イライラするなどの精神症状を訴えるものも多く、長い月経時期を考えると、日常生活に与える影響は大きいと判断される。

月経中の随伴症状は、腹痛などの身体症状に加え、気分不良などの全身症状があり、日常

生活に支障を来すものを月経困難症というが、今回、全身症状があり、かつ、鎮痛剤などの内服薬を使用しているものが、毎回と時々内服するをあわせると34%おり、月経困難症の可能性が示唆される。

また、思春期月経困難は、思春期に多くみられる子宮の病気ではない機能性月経困難症が多いと言われているが、子宮に病気がある器質性月経困難も完全には否定できない。今後、月経回数が増えるにつれていっそう痛みがひどくなるようなら子宮内膜症の可能性もあり注意が必要と考えられる。

思春期の機能性月経困難症は、月経時のホルモンであるプロスタグランジンの影響で、子宮の収縮時に血行を悪くしたり、骨盤の痛みなどを引き起こすとされている。また、まだ子宮の発育が未熟なために、子宮から出血の出る通り道が細いため、血液を排出しようとして、子宮が強収縮し、強い月経痛が起こる場合もあるといわれる。

月経随伴症状はストレスや偏った食事、痛くなるのではないかという不安感などの要因でひどくなる場合も多い。今後、月経痛に効果があるといわれる体操（マンスリーピクス）や、PMSの原因のひとつといわれるカフェインなどの取りすぎ、ビタミン・ミネラルの不足、運動不足の改善など、もっと積極的に対処法を取り入れ、長い月経期間を快適に月経を不快・苦痛と感ずることなく生活していけるように援助することが急務と考える。

#### 文献

- 1) リネヤ・ハーン、川西由美子（訳）、PMSを知っていますか、朝日新聞社、2004。
- 2) 高石昌弘、思春期の身体発育、形態発育の評価を中心として、小児科臨床、23：845～852
- 3) 藤原佐枝子、日本人と日系アメリカ人の健康特性の差異、放影研報告書（RR）、23-94
- 4) 白井瑞子、高校生（男女）の月経イメージ、母性衛生、2004、45(1)87-97
- 5) 櫻田美保、20～20歳代女性の月経前症候群（PMS）実態調査、母性衛生2004、45(2)285-293
- 6) 木村もち子、PMSを知っていますか、サイマル出版会、1996。
- 7) MSG研究会（代表松本清一）、月経に関する意識と行動の調査、MSG研究会、栃木県、1980、1-78
- 8) 田中敏章、叙事の思春期早発症の診断における年齢基準、日本生殖内分泌学会雑誌、2003、8、67-69
- 9) キャサリーナ・ダルトン、児玉憲典（訳）、ワンス・ア・マンズ、時空出版、1991。
- 10) K・ダルトン、児玉憲典（訳）、PMS法廷に行く、誠信書房、1998。
- 11) 馬場一雄、看護MOOK思春期と看護、金原出版、1987。
- 12) 森宏之、月経異常の臨床、新興医学出版、1988。